



Susanne Seethaler

Kochen wie ein Buddha

Das Achtsamkeits-Kochbuch mit Übungen, Geschichten und vegetarischen und veganen Rezepten ★★

Knaur 2017 · 189 Seiten · 19,99 · 978-3-426-65810-9

„Kochen wie ein Buddha“ – der Titel hat mich neugierig gemacht und auch gleich ein paar (naive?) Fragen aufgeworfen, die aber schnell beantwortet sind. Nein, Buddha hat eher nicht selber gekocht und es heißt im Titel *ein* Buddha, weil nicht unbedingt der historische Buddha gemeint ist,

sondern Menschen, die schon zu Lebzeiten „erwacht“ sind. Und davon soll es viele geben. Ob Susanne Seethaler auch dazu gehört?

Auf jeden Fall ist sie Zen-Köchin und hat schon in verschiedenen Zen-Klöstern gearbeitet. Allerdings auch in einem kleinen Café in München, in dem es zwar freundlich und kollegial zugeht, aber nicht unbedingt „achtsam“. Sie war auch schon Assistentin von Edward Espe Brown, mit dem bei ihr alles angefangen hat. Vor über 20 Jahren gab es einen Dokumentarfilm von Dorris Dörrie über den berühmten, amerikanischen Zen-Koch: „How to Cook Your Life“. Diesen Film habe ich damals auch gesehen, aber er hatte bei mir nicht den gleichen durchschlagenden Effekt. Allerdings habe ich immer noch sein Backbuch aus jener Zeit.

„Achtsamkeit“ ist ein Begriff, der sich nicht so ohne weiteres definieren lässt und sich mir leider auch nicht voll erschließt. „Ganz bei der Sache sein“ trifft es aber wenigstens in etwa. Dass dazu auch das Kochen und das Essen gehören, leuchtet sogar Unerleuchteten ein. Susanne Seethaler will uns das in diesem schön aufgemachten Koch- und Backbuch vermitteln, das zwar nur 35 Rezepte erhält, dafür aber viele Texte mit Tischgebeten (nicht nur christlichen!), Weisheitsgeschichten, Anekdoten, Achtsamkeitsübungen und Anleitungen zum achtsamen Kochen und Essen.

Diese Texte und die Rezepte konnte ich allerdings nicht unbedingt miteinander in Verbindung bringen, vielmehr kam mir die Rezeptsammlung eher zufällig vor. Vergleichbare – möglicherweise noch viel besser passende – Rezepte kommen auch in anderen, zeitgemäßen Kochbüchern vor, die zwar das Wort „Achtsamkeit“ nicht benutzen, die aber dennoch sowohl mit Lebensmitteln als auch mit dem gesundheitlichen Aspekt der Ernährung verantwortungsvoll umgehen.



Ich schließe daraus, dass es – auch wenn es sicher zahlreiche ungeeignete Rezepte gibt, ob Fastfood oder überambitionierte Küche – es vor allem auf die Haltung ankommt, mit der man Nahrung zubereitet.

„Achte beim Einkaufen auf gute Qualität und versuche so viel wie möglich vom jeweiligen Produkt zu verwerten“, heißt es gleich zu Anfang des kleinen Leitfadens zum achtsam Kochen, Essen und Trinken. Was das aber konkret bedeutet, das wird meines Erachtens zu wenig berücksichtigt. Und eine „Weisheits“geschichte, die ihrer eigenen Feder entstammt, die hat mich richtig geärgert. Darin erzählt sie von dem Huhn Berta, einem glücklichen Huhn, das irgendwo auf einem Bauernhof mitten auf dem Land wohnt. Berta hat ein schönes Leben, darf frei herumlaufen, überall picken und bekommt jeden Tag von der Bäuerin ihr Futter in hohem Bogen auf den Hof gestreut. Und weil Berta ein kluges Huhn ist und schon davon gehört hat, dass es auch Hühner gibt, die auf engstem Raum in Käfigen leben, legt sie sozusagen aus Dankbarkeit jeden Tag ein Ei.

Ich frage, wie viele solche Bertas es prozentual gesehen wohl gibt. Selbst wenn ein Huhn so gehalten wird, so gehört es doch, wenn es jeden Tag ein Ei legt, zu einer so gezüchteten Hochleistungsrasse, die das nicht allzu lange aushält, sondern deren Leistung nach ungefähr 1½ Jahren nachlässt und im Normalfall dann – das trifft auch auf Biohühner zu – „entsorgt“ wird – und zwar nicht als Suppenhuhn, denn das lässt die Rasse nicht zu. Und was ist mit Bertas Brüdern? Die wurden schon als Küken entsorgt. Und wenn sich das Geschäft lohnen soll – Bertas Eier werden im Hofladen verkauft –, hat Berta so viele „Freundinnen“, dass es Stress für sie bedeutet, weil sie in ihrem Sozialleben nur eine recht kleine Schar von Hühnern unterscheiden und akzeptieren kann.

Seethalers Rezepte sind alle entweder vegetarisch oder vegan, allerdings sind bei den Backrezepten keine veganen dabei. Die Begründung, das könne sie nicht so gut, hat mich ähnlich sprachlos gemacht wie Bertas Geschichte. Ebenso Aufforderungen wie, man solle mit einer Prise Liebe kochen und den Duft der frischen Kirschen bemerken. Wer so stumpf ist, dass er dazu eine Aufforderung braucht, dem nützt diese vermutlich nicht viel.

Mich hat dieses Achtsamkeits-Kochbuch, wenngleich zweifellos mit Liebe gemacht, nicht wirklich überzeugt.